

THỂ DỤC 6

TIẾT 5, 6

TUẦN 3

BÀI THỂ DỤC LIÊN HOÀN

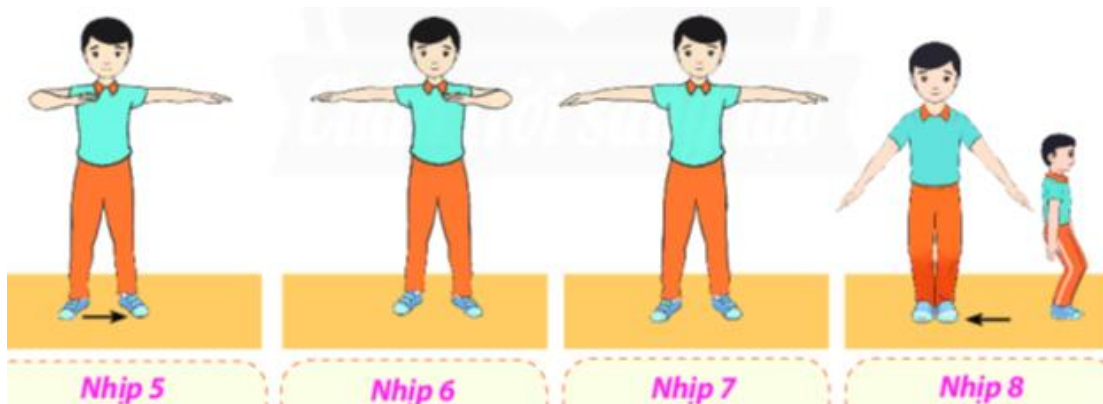
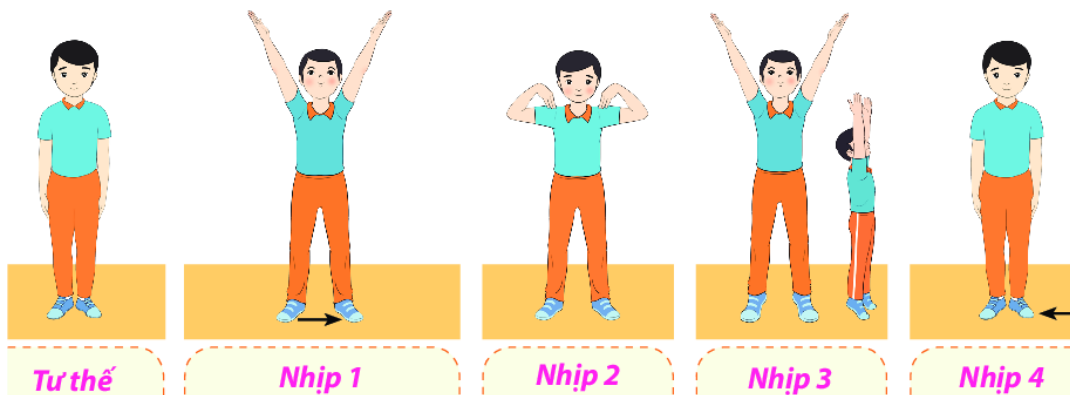
TIẾN TRÌNH BÀI HỌC

1. Khởi động

- Xoay cổ, xoay cổ tay, cổ chân.
- Xoay khuỷu tay, xoay cánh tay.
- Vận mình, lườn, xoay hông.
- Xoay gối, gập đùi gối.
- Ép dọc, ép ngang.

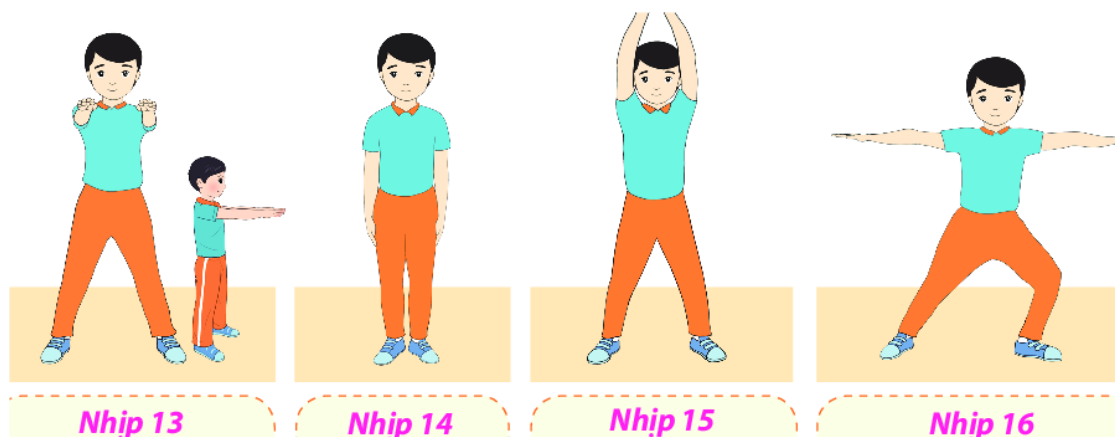
2. Bài thể dục:

a) Ôn tập từ nhịp 1 đến nhịp 12





b) Học từ nhịp 13 – nhịp 20

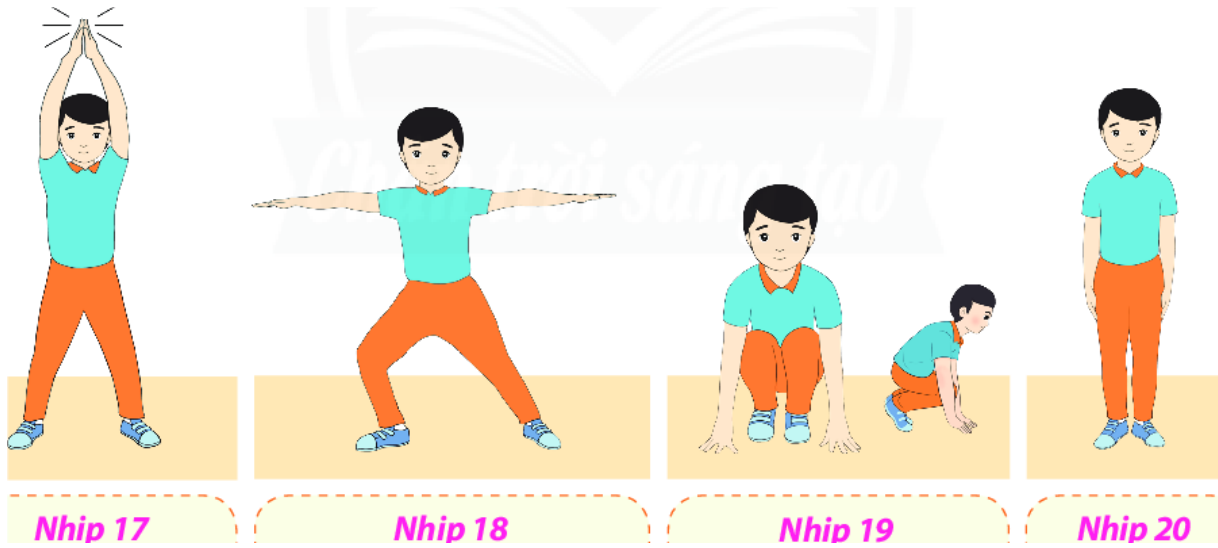


Nhịp 13: Hai chân bật tách rộng hơn vai, hai tay song song ra trước, lòng bàn tay sấp.

Nhịp 14: Bật hai chân về lại tư thế chuẩn bị

Nhịp 15: Hai chân bật tách rộng hơn vai, hai tay đưa lên cao vổ hai bàn tay vào nhau.

Nhịp 16: Bước chân trái sang ngang, khụy gối trái, chân phải duỗi thẳng, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.



Nhịp 17: Như nhịp 15

Nhịp 18: Bước chân phải sang ngang, khụy gối phải, chân trái duỗi thẳng, đồng thời hai tay dang ngang, lòng bàn tay sấp.

Nhịp 19: Thu hai chân lại ngòì xỏm trên gót chân, hai tay chỏng xuống đất giữ thẳng bằng.

Nhịp 20: Đứng lên, về lại tư thế chuẩn bị.

3. Học sinh tìm hiểu

- Ôn tập 20 nhịp bài thể dục liên hoàn và tập luyện tại nhà.